

## スタンフォード式 最高の睡眠

山本 達也<sup>1), 2)</sup>

- 1) リハビリテーション・エンジニアリング 編集委員会
- 2) 関西福祉科学大学 保健医療学部 リハビリテーション学科

## スタンフォード式最高の睡眠

西野 精治 著

サンマーク出版

ISBN978-4-7631-3601-5

C0030 1,760E



近年、様々なデバイスの発展により、自身の睡眠状況を容易に可視化することが可能になった。私自身もリストバンド型のウェアラブルデバイスを使用し、自分の睡眠状況を確認してみたものの、睡眠時間が思っている以上に短いことに気づいた。そこで改めて、「睡眠」について考え、より良い睡眠はどのようにすれば得られるのかと思い、本書を手にとった。

本書は、現代社会において現代人が抱える睡眠の問題について触れるとともに、睡眠の重要性について述べている。特に、睡眠の『量』を確保することの難しさについて触れるとともに、睡眠の『質』を向上させるための方法についても具体的な方法を提示している。

本書の著者である西野氏は、スタンフォード大学医学部精神科教授であるとともに、同大学睡眠・生体リズム研究所所長として活躍されている。睡眠に関する専門的な知見を活かし睡眠の重要性や睡眠の質を高めるための方法が、科学的根拠に基づきながらもわかりやすい言葉で解説されている。

まず本書では、睡眠不足を『睡眠負債』という言葉で示している。『負債＝借金』という形で、睡眠不足の状態が単なる一時的な問題ではなく、健康に対して累積的な影響を及ぼす可能性があることを示している。睡眠は単なる疲労回復や体力の維持だけでなく、脳の機能や心の健康、さらには運動パフォーマンスにも影響を与えることについて述べており、睡眠の重要性について多角的に説明されている。

同時に、睡眠の問題を「時間」でコントロールすることの困難さについても触れている。そのため、「ベストの眠りが難しいあなたに、ベターを提供するのが本書の目的」と述べている通り、理想的な睡眠時間を確保することが困難であっても、睡眠の質を高めることで覚醒時のコンディションを整え、パフォーマンスが向上することを主張している。「ベター」という言葉が述べてある通り、完璧主義に陥ることなく、あくまでも現実的な改善を目指すことの大切さが伺える。特に、西野氏は睡眠サイクルの「最初の90分」を「黄金の90分」と表現しており、黄金の90分が睡眠や健康にどのように与える重要な影響について述べている。

そして、本書の中心テーマである「スタンフォード式」と呼ばれる睡眠の質を高める方法について解説されている。具体的には、質の高い睡眠を得るために「体温」と「脳」の2つに注目して行動することの重要性について述べられている。また、就寝前の過ごし方や寝室の環境づくり、睡眠中の姿勢や呼吸法など、日常生活の中で実践できる様々なテクニックが紹介されている。更に興味深い内容として、「入眠」だけに重きを置くのではなく、「覚醒」つまり起床時における「目覚め」を良くすることで、より睡眠の質を高めることについても言及している。

1) リハビリテーション・エンジニアリング 編集委員会

2) 関西福祉科学大学 保健医療学部

リハビリテーション学科

E-mail: ta-yamamoto@tamateyama.ac.jp

睡眠は私たち生物にとって欠かすことができない。しかし、ライフスタイルが多様化した現代社会において、睡眠に関する様々な問題が明らかになっていることも事実である。本書は、現代人の抱える睡眠問題に対する実践的な指南書であると考えている。これまで明らかになった睡眠科学の知見を、著者自身の

経験を交えてわかりやすく解説しており、睡眠の重要性を再認識させてくれる一冊であると思う。そして何より、自分自身の睡眠の質を向上させることで、より良い生活を送ることができるようになれば幸いである。